

فقط برای امروز

۱۲ تیر

زمان سکوت

«بسیاری از ما دریافته ایم اختصاص دادن زمانی برای سکوت، در برقراری رابطه آگاهانه با نیروی برتر مفید است.»

کتاب پایه



اکثر ما ریاکارانه ادعا می‌کنیم نسبت به ارزش ارتباط آگاهانه با نیروی برتر وفادار هستیم. با این حال، چند تن از ما برای بهبود بخشیدن به این ارتباط آگاهانه دائماً وقت صرف می‌کنیم؟ اگر تاکنون برنامه منظمی برای دعا و مراقبه در نظر نگرفته ایم، همین امروز باید دست به کار شویم.

"زمان سکوت" نباید طولانی باشد. بسیاری از ما پی می‌بریم که برای دادن آرامش به خود، تمرکز بر مطالعه ای روحانی، درد و دل کردن درباره افکار و دغدغه های خود در هنگام دعا و صرف چند لحظه برای گوش دادن به جواب در هنگام مراقبه کافیسیت، مثلاً ۲۰ یا ۳۰ دقیقه. "زمان سکوت" ما لازم نیست طولانی باشد تا مؤثر واقع شود، به شرط اینکه مداوم باشد. صرف بیست دقیقه وقت در ماه برای دعا احتمالاً تأثیر نخواهد داشت، اما ما را به خاطر کیفیت ضعیف ارتباط آگاهانه خود دلسرد می‌کند. اما صرف بیست دقیقه وقت در روز برای دعا ارتباط زنده ما با نیروی برتر را احیا و تقویت می‌کند.

به دلیل پر شور و غوغا بودن روزهای زندگی معتاد در حال بهبودی، بسیاری از ما بدون صرف وقت برای بهبود بخشیدن به ارتباط آگاهانه خود با خداوندی که از او شناخت پیدا کرده ایم، به فعالیت های روزانه خود پایان می‌دهیم. اما اگر هر روز وقت ویژه ای را به "سکوت" اختصاص دهیم، می‌توانیم از بهبودی ارتباط آگاهانه خود مطمئن باشیم.



فقط برای امروز: پس از خواندن مراقبه روزانه این کتاب، چند دقیقه ای را به دعا و مراقبه اختصاص می‌دهم. این امر، آغاز الگوی جدیدی برای بهبودی من است.